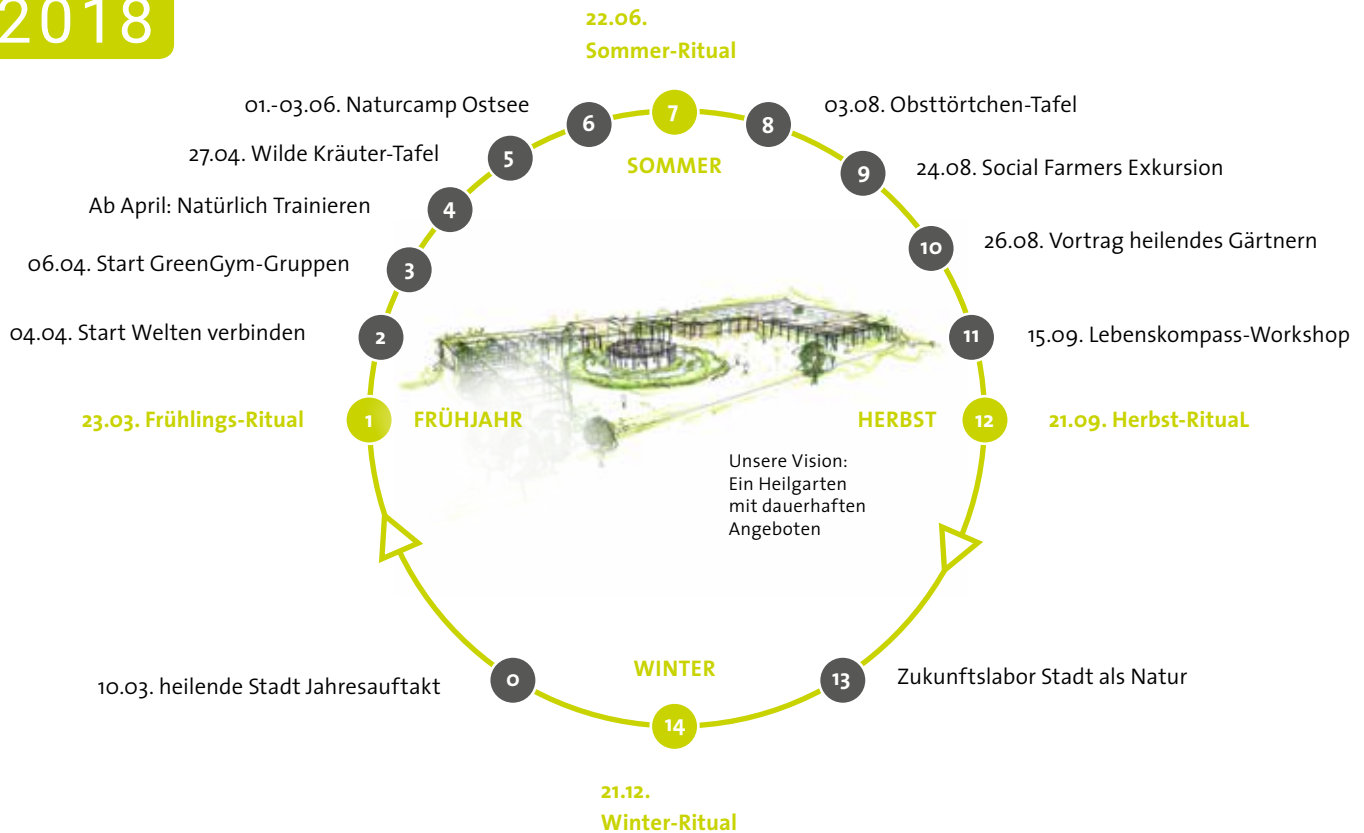


heilende Stadt



PROGRAMM  
2018



## heilende Stadt

heilende Stadt ist eine für jeden offene Gemeinschaft, die eine Vision verbindet: Städte, die der Heilung von Körper, Geist und Seele dienen. Um die Idee in die Welt zu bringen, entwickeln wir gemeinschaftlich Projekte und Kursangebote, die in Städten

- die sinnliche Naturerfahrung stärken
- den Wandel der Jahreszeiten erfahrbar machen
- Gemeinschaft ermöglichen
- Bewegung, Achtsamkeit und innere Ruhe fördern

Kern unserer Vision ist der heilgarten Hamburg, ein künftiger Ort für heilende Angebote in der Stadtnatur. Seit Januar 2017 sind wir ein gemeinnütziger Verein. Mehr Informationen zu allen Angeboten, Mail-Newsletter-Anmeldung und Beitritts-Formular unter [www.heilendestadt.de](http://www.heilendestadt.de)

### Kontakt & Kursanmeldungen

heilende Stadt e.V.  
Oberhafenstr. 1, 20097 Hamburg  
Fon: 040 432 08 300  
Mail: [info@heilendestadt.de](mailto:info@heilendestadt.de)

### Konto

Hamburger Volksbank  
heilende Stadt e.V.  
IBAN: DE90 2019 0003 0008 9474 06  
BIC: GENODEF1HH2  
Stichwort + Vor- und Nachname angeben.

# Unsere Parks verschönern

*Gemeinsam gärtnern, sich bewegen, Spaß haben*



GreenGym ist gemeinsames Gärtnern im Park mit entspannter Bewegung. Die angeleiteten Treffen dauern drei Stunden, sind kostenlos und für alle offen. Sie beginnen und enden mit kurzen Achtsamkeits- und Dehnübungen. Gemeinsam pflanzen wir z. B. Stauden und Sträucher an oder pflegen Beete. Für die Pause bringt jeder Verpflegung mit.



3

## **GreenGym-Gruppen in Hamburg:**

### **Öjendorfer Park:**

<b>Wo</b>	Schachbrett am Südende des Parks (Reinskamp/Driftredder)
<b>Wann</b>	samstags von 14 - 17 Uhr am 24.03., 21.04., 19.05., 23.06., 21.07., 18.08., 15.09., 20.10.
<b>Kontakt</b>	susanne.broos@heilendestadt.de, Tel.: 0173 888 70 68 (nur SMS)

### **Bahrenfeld: (Wohnanlage Sibeliusstraße/Lyserstraße)**

<b>Wo</b>	Sibeliusstraße 4 (Mieterpavillon)
<b>Wann</b>	freitags von 17 - 20 Uhr am 06.04., 20.04., 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 06.07., 20.07., 03.08., 17.08., 07.09., 21.09.
<b>Kontakt</b>	MaiL: heidi.kuelper@heilendestadt.de, Tel.: 0160 99 49 81 23 (Zdenka Hajkova)

### **Hamm: (Elisabethgehölz)**

<b>Wo</b>	Ecke Hammer Hof/Caspar-Voght-Straße (gegenüber Café May)
<b>Wann</b>	sonntags von 14.30 - 17.30 Uhr am 08.04., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07., 12.08., 26.08., 09.09., 23.09.
<b>Kontakt</b>	Mail: zdenka.hajkova@heilendestadt.de, Tel.: 0160 99 49 81 23



## Welten verbinden

### *Aktions-Gärtnern in Wohnunterkunft für Geflüchtete*

Nachbarschaft leben: An fünf Aktionstagen bauen, gärtnern und kochen die Bewohner der Wohnunterkunft für geflüchtete Menschen in der Sibeliusstraße – mit Nachbarn, benachbarten Projekten und allen, die Lust haben, die Flächen rund um die Sibeliustraße zu beleben und zu verschönern.

2

**Wo**

Bahrenfeld –  
auf verschiedenen Flächen rund um die Sibeliusstraße

**Wann**

mittwochs von ca. 14.30 - ca. 17.30 Uhr  
am 04.04., 02.05., 20.06., 15.08. u. 10.10.

**Anmeldung**

Anmeldung erforderlich.

Mail: [zdenka.hajkova@heilendestadt.de](mailto:zdenka.hajkova@heilendestadt.de), Tel.: 0160 99 49 81 23

## Warum wirkt Gärtnern heilend?

### *Vortrag mit anschließendem GreenGym*

Gärtnern ist gesund. Aber warum? Mit Hilfe von aktuellen Forschungsergebnissen kommen wir der heilenden Wirkung der Gartenarbeit auf die Spur. Im Anschluss können wir selbst in der GreenGym-Gruppe Hamm aktiv werden. Vortrag von Gartentherapeutin Zdenka Hajkova.

10

**Wo**

Lange Aktiv Bleiben (LAB), Fahrenkamp 27

**Wann**

Sonntag, 26.08.2018 von 12.30 - 14 Uhr

**Kontakt**

Spende erwünscht

**Anmeldung**

Mail: [zdenka.hajkova@heilendestadt.de](mailto:zdenka.hajkova@heilendestadt.de), Tel.: 0160 99 49 81 23



## Städte als Teil der Natur begreifen

### *Auftakt für das Zukunftslabor STADT ALS NATUR*

Wie würden Städte aussehen, wenn wir sie nicht als Gegenbild, sondern als Teil der Natur betrachten? Im Zukunftslabor erkunden Fachleute und Vordenker, ob und wie sich die gebaute Stadt mit Flora und Fauna neu bzw. enger verzahnen lässt.

<b>13</b>	<b>Wann</b>	Oktober 2018 - genauer Termin wird noch bekannt gegeben
	<b>Wo</b>	Ort wird noch bekannt gegeben
<b>Veranstalter</b>		SUPERURBAN Kommunikation & heilende Stadt e.V.
<b>Info</b>		Mail: <a href="mailto:info@heilendestadt.de">info@heilendestadt.de</a> , Tel.: 040 432 08 300
		17 Teilnehmer werden eingeladen – Bewerbung für 4 freie Plätze möglich

## Die Social Farmers besuchen

### *Ein Tag auf der Gemüsewerft in Bremen*

Die Gemüsewerft in Bremen engagiert sich für den Aufbau urbaner Agrikultur – und bringt damit zugleich Menschen mit psychischen Erkrankungen und seelischen sowie geistigen Behinderungen in Arbeit. Wir lernen das 3-jährige Vorhaben Social Farmers kennen – und die inklusive Wirkung urbaner Stadtgärten.

<b>9</b>	<b>Wann</b>	Freitag, den 24.08.2018, 15 bis 17 Uhr (Führung)
	<b>Wo</b>	Gröpelinger Heerstr. 226, 28237 Bremen (Gesellschaft f. integrative Beschäftigung mbH) gemeinsame Anreise von Hamburg Hbf. oder individuelle Anreise möglich
	<b>Kosten</b>	10 € / Person (für Führung & Organisation)
<b>Anmeldung</b>		Mail: <a href="mailto:norbert.naehr@heilendestadt.de">norbert.naehr@heilendestadt.de</a> , Tel.: 040 432 08 300 Anmeldung & Zahlung bis 11.08. (Stichwort: Social Farmers)







## Eine Auszeit im Wald nehmen

### *Dreitägiges Naturcamp an der Ostsee*

Im dreitägigen Naturcamp auf dem Naturplatz Ellert verbinden wir uns gemeinsam tiefer mit der Natur und finden innere Ruhe. Mit Morgenmediation, Bewegung und Wahrnehmungsübungen im Wald. Am Feuer in der Schutzhütte bereiten wir gemeinsam das Essen zu – mit viel Zeit zum Reden und Entspannen.

<b>6</b>	<b>Wann</b>	Freitag, 01.06., 17 Uhr - Sonntag, 03.06., 15 Uhr
	<b>Wo</b>	Naturplatz Nessendorf-Ellert, 24327 Blekendorf Norbert Nähr, Fon: 0160 99 11 48 99,
	<b>Kosten</b>	120 € inkl. Verpflegung (Mitglieder: 80 €)
	<b>Anmeldung</b>	Mail: jascha.sawitzki@heilendestadt.de, Tel.: 0152 575 899 00 Anmeldung & Überweisung bis 25.05. (Stichwort: Naturcamp)

## Natürlich trainieren

### *Immer Draußen: Vier-Jahreszeiten-Training im Wohlerspark*

Ein Jahr lang trainieren wir bei jedem Wetter im Park, um uns mit den Kreisläufen der Natur sowie unserem Körper und Geist zu verbinden. Das Angebot beinhaltet Übungen aus Yoga und Kampfkunst, Méthode Naturelle und Wildniswissen. Es stärkt Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, Balance und Beweglichkeit, wir werden gelassener und präsenter. Alle trainieren – unabhängig von der körperlichen Fitness – gemeinschaftlich in einer Gruppe und unterstützen sich gegenseitig.

<b>4</b>	<b>Wo</b>	Wohlerspark (Norderreihe 2, 22767 Hamburg)
	<b>Wann</b>	ab April 2018, immer sonntags 10.30 - 12 Uhr (bitte vorher anmelden)
	<b>Anmeldung</b>	Norbert Nähr, Mail: norbert.naehr@heilendestadt.de, Tel.: 0160 99 11 48 99 und Dominik Straka (beide langjährigen Kung Fu-Trainer)
	<b>Kosten</b>	6 €/Termin, 10er-Karte: 50 €, Probestunde frei



## Die Jahreszeiten begrüßen

*Mit Ritualen den Rhythmus der Natur spüren*

Der Wandel der Jahreszeiten wirkt in unsere Seele hinein – auch wenn wir das in der Stadt immer weniger wahrnehmen. Es tut gut, den Rhythmus des Jahres wieder stärker zu spüren. Die Rituale sind ein Weg, den Rhythmus der Natur in Gemeinschaft bewusst zu erleben.

- 1 Frühlings-Ritual – Fr. 23.03.2017** Dem Neuen Raum geben
- 12 Herbst-Ritual – Fr. 21.09.2017** Das Alte loslassen
- 7 Sommer-Ritual – Fr. 22.06.2017** Das Leben in uns blühen lassen
- 14 Winter-Ritual – Fr. 21.12.2017** In unser Inneres gehen



**Wo** | Pflanzen un Blumen,  
Park-Eingang gegenüber der Laeiszhalle (Musikhalle)

**Wann** | 18 - 19 Uhr

**Kosten** | Spende erwünscht

**Anmeldung** | Mail: [info@heilendestadt.de](mailto:info@heilendestadt.de), Tel.: 040 432 08 300

**Anleitung** | Susanne Broos, Martin Hestermann, Peter Nebendahl,  
Verena Pieper, Gisela Sophie Schanzenbach

# Natürlich tafeln im Park

*Saisonal und regional: Eine neue Esskultur leben*

Neu: In Hamburger Parks treffen wir uns an einer langen Tafel, um eine neue Esskultur zu leben - gemeinschaftlich, jahreszeitlich und regional. Jeder bringt etwas mit, wir bereiten gemeinsam zu, lernen voneinander, gestalten und genießen unsere Kreationen. Entspannte und inspirierende kulinarische Nachmittage zum Austauschen und Kennenlernen.



## 5 Wilde Kräuter-Tafel

**Grünzeug der Saison mitbringen: Brennnesseln, Bärlauch, Giersch, Spinat etc. - aus dem wir herzhaftes Frühlings-Quiches zubereiten.**

<b>Wann</b>	Freitag, 27.04., 16 - 19 Uhr
<b>Wo</b>	Forsthaus Stadtpark, Otto-Wells-Straße 3, 22303 Hamburg (bei schönem Wetter draußen)
<b>Anmeldung</b>	Mail: <a href="mailto:info@heilendestadt.de">info@heilendestadt.de</a> , Tel.: 040 432 08 300
<b>Kosten</b>	Spende erwünscht

## 8 Üppige Obsttörtchen-Tafel

**Obst der Saison mitbringen: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren - aus denen wir fruchtige Obst-Creme-Törtchen zaubern.**

<b>Wann</b>	Freitag, 03.08., 16 - 19 Uhr
<b>Wo</b>	Inselpark Wilhelmsburg   Kulturkapelle, Georg-Wilhelm-Straße 162, 21107 Hamburg (bei schönem Wetter draußen)
<b>Anmeldung</b>	Mail: <a href="mailto:info@heilendestadt.de">info@heilendestadt.de</a> , Tel.: 040 432 08 300
<b>Kosten</b>	Spende erwünscht







## Zyklisch statt linear denken

### *Outdoor-Workshop im Stadtpark: Zukunftsmodell „Lebenskompass“*

Das in unserer Gesellschaft vorherrschende lineare Denken des „immer mehr und immer schneller“, droht uns zum Verhängnis zu werden. Zyklische Naturmodelle wie der Lebenskompass, sind in einem tiefen Sinn nachhaltig und ganzheitlich - und damit auch die Arbeitsmethoden der Zukunft. Eine praktische Einführung in den europäischen Lebenskompass – ein Lebensradmodell, das sich für die Arbeit mit Gruppen, Projekten oder Unternehmen eignet.



11

**Wo** Treffen: Trinkhalle am Stadtpark  
**Wann** Samstag, 15.09., 14 - 18 Uhr  
**Kosten** 50 € (Mitglieder: 35 €)  
**Anleitung** Ursula und David Seghezzi ([www.umainstitut.net](http://www.umainstitut.net))  
**Anmeldung** Mail: [info@heilendestadt.de](mailto:info@heilendestadt.de), Tel.: 040 432 08 300  
Anmeldung & Überweisung bis 07.09.  
(Stichwort: Lebenskompass)